



Anusara® Yoga

Termin: Donnerstag, 30. Juli bis Sonntag, 02. August 2020



„Yoga macht glücklich und zufrieden!“ Davon ist Sabine Willmann fest überzeugt, weil sie es seit vielen Jahren täglich selbst erlebt. Sabine lernte bei unterschiedlichen Lehrern unterschiedlichste Stilrichtungen und fand in jedem Yogastil etwas Besonderes, das sie nun in ihrem Unterricht in Asanas, in Entspannung, in Pranayama & Meditation und in positivem Denken umsetzt. Geprägt wurde sie durch ihre klassische Hatha Yoga Ausbildung in Indien. Ganz besonders am Herzen liegt Sabine Anusara® Yoga, in dem Hatha Yoga mit therapeutischen Ansätzen durch universelle körperliche Ausrichtungsprinzipien und einer lebensbejahenden Lebensphilosophie verbunden ist. Sabine leitet ein Yogastudio in München und unterrichtet Erwachsene und Kinder.

Was erwartet Sie beim Anusara® Yoga Wochenende? Anusara® bedeutet „mit dem Leben fließen“. Im Anusara® Yoga liegt der Fokus auf einer gesunden Yogapraxis, angepasst an die individuellen Bedürfnisse. Die Yogastunden basieren auf dem klassischen Hatha Yoga, sind fließend und enthalten sowohl kraftvolle, als auch ausgleichende und entspannende Elemente. Das harmonische Zusammenspiel von gezielt eingesetzter Muskulatur und Körperausrichtung in den Yogahaltungen ermöglicht eine auf energetischer Ebene freie und auf körperlicher Ebene gesunde Yogapraxis. Durch biomechanische Ausrichtungsprinzipien wird ein Bewusstsein für die Ansprüche des eigenen Körpers geschaffen. Anusara® Yoga verbindet eine lebensbejahende Philosophie mit einem universell einsetzbarem „Handwerkszeug“ für die eigene körperliche Yogapraxis.

Für wen ist Anusara® Yoga geeignet? Anusara® Yoga ist für jeden geeignet, der sich intensiver mit sich selbst und dem eigenen Körper befassen will, um die eigene Yogapraxis möglichst ein Leben lang aufrecht zu erhalten. Durch das Erlernen der universellen Ausrichtungsprinzipien sind alle Könnerebenen willkommen – Yoga Neulinge gleichermaßen wie Yoga Erfahrene.

Ablaufplan

Donnerstag:

- * ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden.
- * 17.00 – 18.30 Uhr Gemeinsames Kennenlernen mit leichten Yoga- & Entspannungsübungen „**Sich öffnen und bereit machen für Neues**“
Treffpunkt im Yoga-Studio
- * ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen



Freitag:

- * 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara® Yoga: „Eigene Kräfte wecken & nach außen strahlen“**
- * bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- * 16.30 – 18.30 Uhr **Anusara® Yoga und Meditation: „In der energetischen Mitte zentrieren“.**
- * ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Samstag:

- * 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara® Yoga: „Die innere Einstellung als vertrauensvolle Basis“**
- * bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- * 16.30 – 18.30 Uhr **Anusara® Yoga und Meditation: „Harmonie von Atem & Bewegung“**
- * ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag:

- * 08.00 – 09.30 Uhr **Anusara® Yoga: „In den Fluss des Lebens einsteigen“**
- Verabschiedung der Teilnehmer
- * bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Das Workshop-Paket „Anusara® Yoga“ beinhaltet:

3 Übernachtungen, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Sabine Willmann

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 911,-	ab € 851,-
im Einzelzimmer	€ 1.001,-	€ 941,-

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,- pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierungen und weitere Informationen unter +49 (0) 8823 – 92 8000

info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de